

**HUBUNGAN LINGKAR PERUT ASUPAN SERAT DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP KADAR KOLESTEROL
TOTAL**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Gelar Sarjana Kedokteran



Diajukan oleh :

Variansa Sava Ramadhan
J500150019

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN LINGKAR PERUT ASUPAN SERAT DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL**

Yang diajukan oleh :

Variansa Sava Ramadhan

J500150019

Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji dan Pembimbing Utama Skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pada hari Sabtu, 5 Januari 2019.

Ketua Penguji

Nama : dr. Tri Agustina, M. Gizi.

NIK : 100.1770

Anggota Penguji

Nama : dr. Sri Wahyu Basuki, M. Kes.

NIK : 1093

Pembimbing Utama

Nama : dr. Safari Wahyu Jatmiko, M.Si.Med.

NIK : 1362

Dekan

Prof. DR. dr. E.M. Sutrisna, M.Kes.

NIK: 919

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain yang tertulis dalam naskah ini kecuali disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 5 Januari 2019

Penulis,



Variansa Sava Ramadhan

J500150019

MOTTO

Sekiranya Kami turunkan Al-Quran ini kepada sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebabkan takut kepada Allah. Dan perumpamaan – perumpamaan itu Kami buat untuk manusia agar mereka berpikir.

Q.S. Al-Hasyr : 21

Your work is going to fill a large part of your life. And the only way to be truly satisfied is to do what you believe is great work. And the only way to do the great work is to love what you do.

-Steve Jobs

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin segala puji bagi Allah S.W.T. yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Lingkar Perut Asupan Serat dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Total” sebagai syarat guna menyelesaikan program studi Pendidikan Dokter pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis mendapatkan bantuan, petunjuk, saran, dan arahan dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar – besarnya kepada :

1. Prof. DR. Dr. dr. E.M. Sutrisna, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Tri Agustina, M. Gizi dan dr. Sri Wahyu Basuki, M. Kes selaku penguji utama dan anggota penguji.
3. Dr. Safari Wahyu Jatmiko, M.Si Med selaku pembimbing utama atas masukan dan saran untuk penelitian penulis
4. Seluruh dosen dan staf Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
5. Ibunda Dewi Angkasari Komar, SH, Bapak Bety Suryanto, S.Pd, dan segenap keluarga besar penulis.
6. Yulaikha Puspaningrum, teman – teman kelompok payungan, teman – temman CH, teman – teman asisten dosen histologi, dan semua teman – teman yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu atas semangat yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa tidak ada buku yang sempurna selain kitab Allah, maka penulis mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca untuk memperbaiki skripsi ini.

Surakarta, 5 Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Landasan Teori.....	4
1. Kolesterol	4
2. Hiperkolesterolemia	8
3. Lingkar Perut.....	9
4. Asupan Serat	10
5. Aktivitas fisik	11
6. Hubungan Lingkar Perut, Asupan Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total	13
B. Kerangka Teori.....	16
C. Hipotesis.....	17
METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi Penelitian	18

1. Populasi Target.....	18
2. Populasi Terjangkau.....	18
D. Sampel dan Teknik Sampling	18
E. Estimasi Besar Sampel.....	19
1. Besar sampel minimal analisis hubungan lingkar perut dengan kadar kolesterol total.....	19
2. Besar sampel minimal analisis hubungan asupan serat dengan kadar kolesterol total.....	20
3. Besar sampel minimal analisis hubungan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total.....	20
4. Besar sampel minimal uji regresi logistik	20
F. Kriteria Restriksi	21
1. Kriteria Inklusi	21
2. Kriteria Eksklusi.....	21
G. Variabel Penelitian	21
1. Variabel Dependen.....	21
2. Variabel Independen	22
H. Definisi Operasional.....	22
1. Variabel Bebas	22
2. Variabel Terikat.....	24
I. Instrumental dan Intervensi	24
J. Cara Pengukuran	24
1. Lingkar Perut.....	24
2. Asupan Serat	25
3. Aktivitas Fisik	25
4. Kadar Kolesterol Total	25
K. Rencana Analisis Data	25
L. Jalan Penelitian.....	27
M. Jadwal Kegiatan	28
HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
1. Hasil Deskriptif	29

2. Analisis Statistik Bivariat.....	30
3. Analisis Multivariat.....	31
B. Pembahasan.....	31
1. Hasil Analisis Bivariat	31
2. Hasil Analisis Multivariat	33
C. Keterbatasan	34
KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Interpretasi Kadar Kolesterol Total Berdasarkan <i>National Cholesterol Education Program Adult Panel III</i>	8
Tabel 2. Kriteria ukuran lingkar perut berdasarkan <i>World Health Organization</i>	9
Tabel 3. Angka Kecukupan Serat yang dianjurkan untuk orang Indonesia (perorang perhari).....	11
Tabel 4. Jadwal Kegiatan.....	28
Tabel 5. Gambaran Umum Sampel.....	29
Tabel 6. Hasil Analisis <i>Chi-Square</i> dan <i>Spearman</i> Variabel Bebas Terhadap Kadar Kolesterol Total	30
Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Logistik	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	16
Gambar 2. Jalan Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i>	39
Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian.....	40
Lampiran 3. Penjelasan Penelitian.....	41
Lampiran 4. Informed Consent.....	44
Lampiran 5. Data Diri Responden	45
Lampiran 6. Kuisisioner Riskesdas 2013 (Dengan Penyesuaian).....	47
Lampiran 7. Kuisisioner GPAQ WHO 2010.....	48
Lampiran 8. Uji Korelasi <i>Spearman</i>	50
Lampiran 9. Analisis Statistik Bivariat.....	51
Lampiran 10. Analisis Statistik Multivariat.....	54

ABSTRAK

HUBUNGAN LINGKAR PERUT ASUPAN SERAT DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL

Variansa Sava Ramadhan¹, Safari Wahyu Jatmiko²

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Latar Belakang : Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan proporsi penduduk Indonesia dengan kadar kolesterol di atas normal lebih rendah pada laki – laki dibandingkan dengan perempuan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan hiperkolesterolemia. Mulai dari lingkaran perut, asupan serat, kurangnya olahraga, merokok, hingga obesitas.

Tujuan : Mengetahui hubungan lingkaran perut, asupan serat, dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol total.

Metode : Penelitian analitik observasional *cross sectional*. Metode pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 133 Anggota Korem Warastratama Surakarta yang telah memenuhi kriteria restriksi.

Hasil : Terdapat hubungan bermakna antara lingkaran perut, asupan serat, dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol total dengan nilai $p < 0,005$. Asupan serat memiliki pengaruh paling besar, diikuti lingkaran perut dan aktivitas fisik.

Kesimpulan : Lingkaran perut, asupan serat, dan aktivitas fisik berhubungan dengan kadar kolesterol total.

Kata Kunci : Lingkaran Perut, Asupan Serat, Aktivitas Fisik, Kadar Kolesterol Total

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN WAIST CIRCUMFERENCE FIBER INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITIES WITH TOTAL CHOLESTEROL LEVELS

Variansa Sava Ramadhan¹, Safari Wahyu Jatmiko²

Medical Faculty, Muhammadiyah Surakarta University

Background: Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) in 2013 showed the proportion of the Indonesian population with above normal cholesterol levels was lower for men than for men and women. Many factors can cause hypercholesterolemia. Starting from abdominal circumference, fiber intake, exercise, smoking, to obesity.

Objective : To determine the correlation between waist circumference, fiber intake, and physical activity with total cholesterol levels.

Method : Observational cross sectional analytic study. The sampling method was purposive sampling as many as 133 Surakarta Military Regional Command Members who fulfilled the restriction criteria.

Results : There was a significant correlation between waist circumference, fiber intake, and physical activity on total cholesterol levels with a value of $p < 0.005$. Fiber intake has the greatest influence, followed by abdominal circumference and physical activity.

Conclusions : Abdominal circumference, fiber intake, and physical activity with total cholesterol.

Keywords : Waist Circumference, Fiber Intake, Physical Activity, Total Cholesterol Levels

¹The student of Medical Faculty, Muhammadiyah Surakarta University

²The Lecturer of Medical Faculty, Muhammadiyah Surakarta University